



すぐに使えるスケジューリング術

今日は何をしよう？

充実した在宅生活のために

何から始めるか決めよう

・このワークを行うと、「今やること」が明確になります。時間を有効活用できます

・頭の中が整理され、物事の優先順位を決められるようになります



実行し、達成感を得よう

・ただ時間が過ぎていくだけの一日は、ストレスにも感じられるかもしれません

・明確に目標を立てて、予定を実行していくことでストレスを減らし、達成感を得ましょう



まずはスモールステップから

・「やること」「やりたいこと」は、どんな小さなことでもかまいません。思いつくこと、すべてを書き出してみましょう

・そのなかの一つでも達成できたら、まずは成功です。小さなことを積み重ねていきましょう



すぐに使えるスケジューリング術

※例のため、2, 3の枠を使っています。下の空いている枠をそのまま使用してください。

月 日 氏名 _____

1. 「やること」「やりたいこと」を
思いつくだけ書き出そう

2. 1のなかで特に優先順位が高いもの
3つを選び出そう

※達成したら、先頭の□にチェックを入れましょう

3. 具体的なやることを決めて
実行しよう

例) ・掃除

・

・

・

お風呂の浴槽を洗う (例)

電子レンジをきれいにする (例)

寝室のごみを捨てる (例)

⇒できたものには☑しましょう!

すぐに使えるスケジューリング術

月 日 氏名_____

※達成したら、先頭の□にチェックを入れましょう

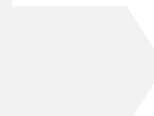
1. 「やること」「やりたいこと」を
思いつくだけ書き出そう

2. 1のなかで特に優先順位が高いもの
3つを選び出そう


3. 具体的なやることを決めて
実行しよう



•



•



•

